

Farfalle à primavera

Ingredientes:

500 gramas de massa curta tipo farfalle
500 gramas de tomate-cereja cortados em quatro
100 gramas de azeitonas verdes em fatias
1 xícara (chá) de manjericão (somente as folhas)
100 gramas de ricota em cubinhos
1 colher (sopa) de orégano
2 colheres (sopa) de azeite
Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, cozinhe a massa em 5 litros de água com sal e um fio de azeite, até ficar “al dente”. Reserve e mantenha aquecida. Em um recipiente, coloque os tomates, as azeitonas, o manjericão e a ricota em cubinhos, misture bem com orégano, azeite e sal. Junte a preparação à massa e sirva.

Dica: Sempre calcule que, para cada 100 gramas de massa, é necessário 1 litro de água para o cozimento. Adicione sal somente depois que a água ferver, pois a água salgada demora mais para ferver.

RENDIMENTO : 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO : 583 POR PORÇÃO

PROTEÍNAS POR PORÇÃO : 20 G POR PORÇÃO

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO : 101 G POR PORÇÃO

GORDURAS POR PORÇÃO : 11 G POR PORÇÃO

NÃO CONGELAR

Fonte: ANAD